

Orecchiette ai broccoli con briciole croccanti

Primo Piatto

Difficoltà: Facile

Tempo di preparazione: 40 minuti

Ingredienti (per 4 persone)

- 300 g di orecchiette integrali
- 350 g di cime di broccolo romanesco (in mancanza: broccoletti)
- 1 spicchio di aglio
- 4 filetti di acciughe sotto sale
- 1 fetta di pane integrale (50 g)
- 2 cucchiaini di aceto balsamico
- peperoncino in polvere a piacere
- sale q.b.

Preparazione

Preparate subito le briciole croccanti: private il pane della crosta e frullatelo grossolanamente in un mixer da cucina; distribuite le briciole su una placca coperta con carta da forno, spruzzatelo con l'aceto balsamico e passate in forno a 130 °C per 4-5 minuti, o comunque finché non diventerà croccante. Fate attenzione che non bruci. Tenete da parte.

Dividete il broccolo in cime molto piccole e lavatele bene.

Mettete sul fuoco la pentola con l'acqua per la pasta e, appena bolle, salate e versatevi i broccoli, che scolerete dopo 2 minuti con un mestolo forato, mettendoli da parte.

Lessate le orecchiette nell'acqua insaporita.

A parte, in una padella antiaderente, scaldate un velo di acqua e 2 cucchiaini di olio, aggiungete l'aglio tritato e lasciate andare per 1-2 minuti, unite poi le acciughe e lasciatele sciogliere. Unite il peperoncino e il broccolo e fate insaporire per 5 minuti. Regolate di sale.

Scolate le orecchiette, versatele nella padella con i broccoli e mescolate su fiamma vivace, unendo poca acqua di cottura per rendere il tutto ben amalgamato.

Trasferite la pasta nel piatto di portata e cospargete con le briciole croccanti.

Servite subito.

